

PŘÍLOHA ŽENY A ŽIVOT ♥ ČERVENEC 2017

EROTIKA

a intimnosti

20 OTÁZEK
PRO VÁŠ
ŽHAVĚJŠÍ
SEXUÁLNÍ
ŽIVOT

Vyzkoušeli jsme:

♥ On-line kurz
erotické
komunikace

♥ Hračky
pro velké holky
Podrobné recenze
na *str. 26*

TAJNÉ MYŠLENKY,
KTERÉ PROBOUZEJÍ
CHUŤ NA SEX

+ *Prožijte nejdelší orgasmus svého života*



*Patří **vyznání** jako „Znamenáš
pro mě úplně všechno na světě“
jen do **červené knihovny?***



Budeme se MILOVAT ZASE JAKO DŘÍV.



Mluvte s partnerem o sexu. A také o vlastních představách a touhách. Vyznejte mu lásku a složte kompliment. A teď je řada na něm... Pokud vám to nejde, stejně jako to ještě před pár týdny nešlo Veronice Vlachové s manželem, jste pravděpodobně vhodnými adepty na kurz Erotické komunikace!

Vlastně jsem už zapomněla, jaké to je, svěřovat se partnerovi se svými postelovými představami nebo prožít tak silný orgasmus, že by mi vehnal růž do tváří a zaplavoval mě endorfiny na dalších čtrnáct dní dopředu. Možná si ještě matně dokážu vzpomenout na dobu, kdy jsem se pokoutně snažila svádět svého muže na veřejnosti či ho zahrnovat nemravnými návrhy. Dnes už se tetelím vzrušením tak maximálně při představě, že vytáhnou z pračky konečně bílé prádlo bez fleků, nebo si dopřeju alespoň tři minutky nerušeného klidu v koupelně. A sama. Abyste pochopili: naše domácnost se totiž za poslední čtyři roky rozrostla o dva další rodinné členy, se kterými přišel nový režim, totální nepořádek, výlevy emocí a hlavně mnohem méně času a chutě

na nějaké sexuální potěšení. Nebudu zastírat, že postel se pro mě stala především synonymem pro pozici mrtvolky. Nic víc. Že by tohle mohl opravdu změnit online kurz Erotické komunikace? Dokáže nám vnést do vztahu trochu vzrušení, pochopení i vzájemného naladění? Není nic jednoduššího než to prostě vyzkoušet.

Vztah v nové dimenzi

„Prvním nezbytným krokem je přijmout fakt, že to bude občas trapné, bude to i dost nepříjemné. Jakmile začnete vystupovat z vod své běžné komunikace, které znáte velmi dobře, opustíte zároveň svou komfortní zónu,“ upozorňuje sexuální koučka Julie Gaia Poupětová v jednom ze svých úvodních videí online kurzu, ke kterému jsme se nechali s manželem zlanřit, abychom na vlastní kůži zjisti-

li, zda to s naším stavem něco udělá. Vlastně jsem s velkou dávkou nejistoty čekala, zda vůbec bude s návrhem zhlédnout několik návodných videí můj muž souhlasit. Podle něj se totiž ve vážném vztahu infantilně nebo zdrobněle prostě nemluví a vyznání jako „Znamenáš pro mě úplně všechno na světě“ prý patří jen do červené knihovny. Tak teď už jistě tušíte, že přesně tohle všechno v kurzu zazní. K radosti mého chotě se dokonce tyto formy vyjadřování procvičují! Takže kromě toho, že se člověk sám před sebou i partnerem cítí trapně, protože nikdy v životě nezkoušel takto zformulovat své erotické představy, také žehlí vlastní vztah. Nebo se snaží motivovat partnera, aby se dodíval do konce. Na jednu se totiž ocitáme v úplně nové situaci. Dokážu si reálně představit, že bychom s přehledem aspirovali →

na první cenu v disciplíně organizace a komunikace v domácnosti: bravurně se dokážeme dohodnout, kdo nakoupí, kdo vyzvedne děti ze školky, kdo půjde večer na pivo a kdo bude uklízet spoušť v kuchyni. Zatímco láskyplně vyznání nebo sexuální jiskření si odбудeme tak během pěti vteřin za den. Žádná sláva, co? Asi proto vkládám do kurzu Erotická komunikace tolik naděje...

Cvičení dělá mistra

Téměř tříhodinový online kurz pro nás byl projektem na dva týdny: než jsme uložili děti a uklidili byt, abychom si vytvořili trochu kultivovanější prostředí, klížily se nám zraky a postel lákala k důslednému provedení již zmíněné pozice mrtvolky. Z jednotlivých videí a cvičení jsme si tedy udělali něco jako partnerský seriál. A vlastně už jen díky tomu, že jsme se soustředili na „naši erotickou misi“, jsme se k sobě chovali mnohem intimněji a citlivěji. Vtipkovali jsme, že dnes nás čeká romantický či smyslný rozhovor nebo test předpokladů našeho vztahu. Tohle všechno kurz obsahuje. A nejen to. Není to jen prosté sledování Julie Gaii Poupětové, která radí, jak věci zlepšit. Jde hlavně o to, pár technik si vyzkoušet.

A leccos nás zaskočilo. Když jsme třeba měli vynést na světlo pár intimních záležitostí, například zformulovat pět pozitivních ocenění partnera nebo popsat naše „poprvé“ disociačními termíny (tedy suše a bez jakýchkoliv emocí), šlo to skutečně ztuha. Jako by se naše důvěra, tolerance nebo pochopení někam vytratily, aniž bychom si toho za ty roky všimli. Připadala jsem si při tom jako školačka, která plní nějaký úkol a není si přitom vůbec jistá, zda to dělá správně. Taky se párkrát dostavila mírná frustrace z toho, jestli takové cvičení povede ke zlepšení naší intimity, nebo naopak ke vzájemné zpruzenosti. To, jak se „má“ mluvit o sexu nebo přemýšlet o vlastním potěšení, se nikde běžně neučí. A když mi koučka poskytuje konkrétní návod,

ONLINE KURZ EROTICKÉ KOMUNIKACE JULIE GAII POUPĚTOVÉ

Kurz představuje několik krátkých videí v celkové délce více než 160 minut, která nabízejí rozvoj erotické empatie ve vztahu, pět nových druhů intimních dialogů (rozhovor o sexu, romantický rozhovor, smyslný rozhovor, mazlivě-hravý rozhovor, sprostý rozhovor) a podporu erotického sebevědomí. Po něm byste měli umět vyjádřit své potřeby i tužby a vědět, jak vyhrát nad svými vnitřními bloky. Upozorňuje i na nejčastější chyby či možné překážky.

Online kurz stojí 1190 Kč a dá se objednat a zhlédnout na www.sex-koucink.cz.

jak mluvit o lásce nebo požadavcích na uspokojení, automaticky se ve mně sepne alarm: „Co mi má kdo o tomhle vůbec co povídat?!“ Totéž si nejspíš po celou dobu sledování v duchu říkal můj muž. A asi jako většina testosteronových bytostí měl i on s vyjadřováním jakýchkoliv citů, tužeb nebo komplimentů trochu problém. Když mi při cvičení měl třeba učinit vyznání „jsi pro mě ta nejkrásnější ženská na světě“ nebo mě smyslně nazhavit větou „chtěl bych se podívat na tvou slastnou šterbinku“, nešlo mu to přes pusku a s provinilým úsměvem raději ohlásil bojkot.

Něco se změnilo?

Ať už nám cvičení připadala jakkoliv trapná, určitě v nás zanechala alespoň pocit, že už víme, jak naši komunikaci zlepšit.

Kromě ranní „povinné“ pusy jsme se dokonce už párkrát vysvíhli na miniaturní kompliment nebo pochvalu. Nebo jsme si během běžného dialogu sdělili, jak moc se na sebe těšíme, případně jak jsme vděční, že jsme spolu. Dokonce mi předevedřem můj muž po mnohá měsících donesl kytku!

Raději to neříkáme nahlas, ale tyhle mravenčí krůčky jsou vlastně skoro přesně podle návodu kurzu, i když se před sebou tváříme, že jsme na to přišli úplně sami. „Na to, abych ti mohl říct, že tě miluju, přece nepotřebuju žádný kurz,“ svěřil se mi před pár dny manžel. Tedy asi týden po kompletním zhlédnutí všech videí online verze Erotické komunikace. Samozřejmě, opáčila jsem mu s úsměvem já. Ale jak je možné, že mě teď najednou několikrát denně zahrnuje laskavými slovy a polibky a po dlouhé době jsme vyměnili svou klasickou večerní pozici mrtvolky za jednu hodně živou a náruživou? ♥

Co na to říká Radek, Veroničin manžel?

Osobně si nedokážu představit, že bych někdy sám od sebe vyhledal kurz, který by zlepšil mou komunikaci s partnerkou, nebo že bych se do něj dokonce přihlásil. Především mě překvapilo, že vůbec něco jako „erotická komunikace“ existuje. Možná proto jsem na začátku ani netušil, do čeho mě má žena zatáhnout a co mě čeká. Současně to byl můj první online kurz vůbec, takže z tohoto hlediska to byl nový zážitek. Po pár zhlédnutých videích se ale ukázalo, že mi moc nesedí ani koncept „erotické komunikace“, ani koncept online kurzu. Vadila mi především absence interakce s instruktorem a celkově dost velká neosobnost, kvůli které jsem v sobě těžko hledal motivaci se do tématu pořádně ponořit a něco užitečného si z toho všeho odnést. Pod „komunikací“ se vesměs rozuměly určité řečové prefabrikáty, které se měl člověk pokusit aplikovat. Při těchto pokusech se však velmi rychle vytrácela veškerá spontaneita. Přesto mám pocit, že si z kurzu odnáším určité praktické poznatky: **mám se víc dvořit ženě, mám jí říkat různými způsoby, třeba i infantilně, že ji mám rád a že o ni stojím.** Dokonce jsem díky kurzu pochopil, jak často se se svou manželkou aktivně neposloucháme a kolik příležitostí k tomu, být na sebe milí, nám uniká. Nakonec mě to přinutilo zamyslet se nad tím, že bych možná měl **víc zapracovat na věci, které se říká předehra,** a že součástí intimity a erotiky nemusí být jen fyzické, ale i duševní uspokojení.



Pohled ze dvou stran

KURZEM EROTICKÉ KOMUNIKACE PROŠLI I MANŽELÉ KATEŘINA A JIŘÍ. SHODNOU SE V JEHO HODNOCENÍ? NA NAŠE OTÁZKY ODPOVÍDALI KAŽDÝ ZVLÁŠTĚ.

Kdo z vás měl nápad kurz absolvovat? A proč?

Kateřina: Nápad jsem měla já. Cítila jsem potřebu věci probírat, objasnit a vysvětlit některá nedorozumění, budovat vztah a vlastně i rozvíjet vyšší sexualitu. Bojovala jsem přitom tak trochu s postojem svého muže, který má jiný přístup a není zvyklý se tolik otevírat.

Jiří: Myslím, že hlavní motivací bylo přinést otevřenost do naší komunikace a tím si otevřít víc možností pro vystoupení ze stereotypu.

Co na to říkal ten druhý?

K: Vlastně ho to potěšilo. Ocenil nápad, projevil zájem. Nebyla to ale pro nás úplná novinka. Známe Julii Gaiu i odjinud, já jsem se například před lety dostala k videu o rozvoji ženského orgasmu (dal mi ho můj muž k narozeninám). Možná to bude znít divně, ale sexu se doma věnujeme jako tématu, v dlouhodobém vztahu to ani jinak nejde, pokud nechcete, aby vám vztah umíral a sex se z něj vytratil.

J: Byl jsem rád, že nám to hned od začátku dalo možnost mluvit jinak. Při cvičeních je člověk trochu „schován“ za to, že dělá úkol, snadněji se překonávají limity studu. Já mám obecně problém, že příliš řeším, co si bude druhý myslet, a to mě svazuje.

Kolik času jste kurzu a cvičení věnovali?

K: Sledování samotného videa nám zabralo několik fajn večerů, tématu obecně jsme se ale věnovali daleko víc a vlastně se nám promítlo do života.

J: Asi čtyři večery.

Bylo něco, co se vám nelíbilo? Nebo vám to nešlo aplikovat?

K: Nešel aplikovat „mazlivě hravý rozhovor“. Jedná se o druh erotické komunikace založený na slovníku typu „vulvička, klitorisek, něžnísek, žihadélko, kozénky, pusáčkovat...“ Tento druh slovníku nás oba natolik irituje, že jsme usoudili, že ho do erotické ani jiné komunikace zařazovat nechceme.

J: Já myslím, že každý si prostě nemusí zkoušet všechno. Zdrobnělinky jsme třeba nedali.

Co se vám naopak líbilo nejvíc?

K: Nadchlo mě, že nám někdo pokládal zajímavé dotazy, na které jsme byli nuceni odpovídat, a díky tomu jsme se mohli důvěrně bavit. Často se tím náš rozhovor dostal k tématům, která

primárně se sexem vůbec nesouvisejí. Ocenila jsem i celkové zpracování, které mělo spád, bylo svěží, hravé, vtipné a mělo obsah.

J: Kurz umožňuje zastavit se a řešit věci, které jsme si třeba neřekli roky. Líbila se mi i forma, výklad prokládaný příklady a k tomu ilustrace.

Co považujete za nejvyužitelnější pro váš další vztah?

K: Obecně nalezení formy a způsobu, který umožňuje věci sdělit, ale přitom se nezraňovat. Stran sexu ke zjištění, že jsme schopni bavit se bez zábrán vlastně docela o všem, nově asi zájem o zapojování různých typů erotické komunikace do předehry či do vzrušení.

J: Asi největší plus je v tom, že se nám daří probírat a odstraňovat bloky, které mnohdy pramení z nepochopení náznaků nebo špatného čtení chování toho druhého, kdy mu přisuzujeme naše vyprojektované motivy.

Změnilo se po absolvování kurzu něco? Co přesně?

K: Kromě toho, co už jsem řekla, se tím obecně náš vztah jednoznačně prohloubil.

J: Náš sex je zajímavější, umíme si líp říct, co druhého vzrušuje, a používat správná slova i během sexu.

Všimáte si, že by partner/ka po kurzu začal/a dělat něco jinak?

K: Ano. Začal mě víc vnímat, začal se víc podílet na tom, abych se cítila chtěná a milovaná.

J: Daleko častěji si o sexu a vůbec našem soužití povídáme. Při sexu používá komplimenty, které jsou vzrušující a pomáhají mi se stresem ze zkoušení nových věcí.

Vyhovuje vám online forma víc než vyrazit na kurz? Pokud ano, proč?

K: Vlastně ano. Umožňuje věnovat se kurzu v čase, kdy se vám to hodí. Můžete u toho navíc ležet v posteli, třeba se skleničkou v ruce. Jsme pracovně dost vytížení, máme děti a spoustu aktivit, takže si času vážíme. Nakonec i možnost zůstat v anonymitě hraje roli, člověk nemá vždy chuť sdílet intimní věci s někým dalším.

J: Určitě, asi bych se jinak nedokázal uvolnit a bez obavy vystupovat z komfortní zóny. A pak také proto, že jsme většinou probírané téma vzali spíš jako startovací bod pro povídání, které se často svezlo úplně jinam...



CELKOVÉ HODNOCENÍ KURZU

PLUSY

- vnáší do vztahu nové podněty a pocity sblížení
- učíte se novým formám komunikace
- seznámí vás s aktivním nasloucháním
- zlepšíte a posílíte si vztah a vůbec vzájemné napojení
- nabídne vám techniky možných rozhovorů v nejrůznějších situacích a náladách
- poskytne vám návod, jak mluvit o sexu, vlastních představách, přáních i vzrušení
- kurz se dá kdykoliv zastavit a opět spustit
 - obsahuje samostatná cvičení pro praktické vyzkoušení
 - je pro páry, ale také singl či homosexuálně orientované jedince

MINUSY

- forma i způsob vedení kurzu nemusí vyhovovat každému
- vyžaduje neustálé připojení k rychlému a stabilnímu internetu a jisté technické vybavení (například kvalitní reproduktory)
 - potřebujete i tiskárnu pro vytištění cvičení či slovníčku
- kurz je časově náročný (pokud provádíte i všechna cvičení)
- někomu hrozí blok při práci s vlastním studem, trapností i neschopností vyjadřovat své emoce
- některé rady jen obtížně využijí rodiče s malými dětmi
- je to zkouška vztahu – v průběhu kurzu může dokonce utrpět i větší trhliny



JULIA GAIA POPĚTOVÁ (40)

Je autorkou odborného systému kurzů i online výukových videí. Ve své akademii učí dovednosti pro šťastný intimní život, věnuje se dlouhodobým partnerům i singles. Zaměřuje se na pozitivní sexuologii a rozvoj dovedností ve čtyřech oblastech: Komunikace, Techniky, Funkční anatomie a Udržitelnost vztahu. Je autorkou internetového vysílání SEXCAFÉ na Youtube. Ve volném čase se věnuje pole dance a psaní knihy. www.juliegaiapoupetova.cz